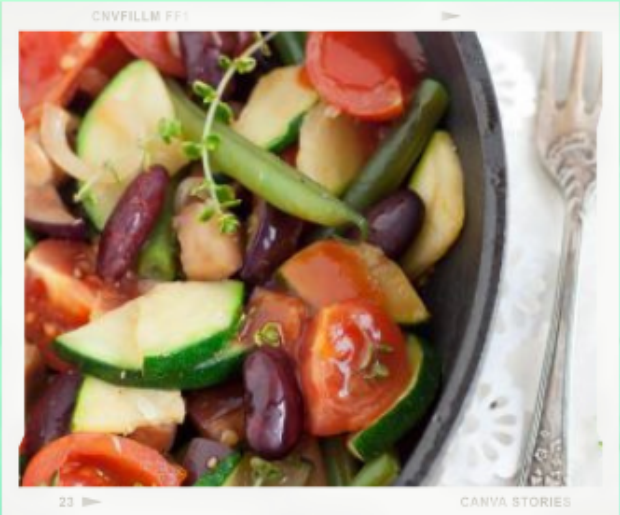

RATATOUILLE DE LÉGUMES ET HARICOTS

INGRÉDIENTS

- 30 ml de huile d'olive
- 2 gousses de ail
- 200 g d'oignons
- 150 g de haricots verts
- 260 g de courgettes
- 180 g d'aubergines
- 200 g de poivrons jaunes ou rouges
- 260 g de tomates
- 750 ml de haricots rouges (en conserve)
- 0.4 g de piment de Cayenne
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN
TEMPS DE CUISSON : 40MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole.

Faire revenir l'ail pressé et l'oignon haché, en prenant soin de ne pas les brûler. Cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide, soit 4-5 min.

Préparer les légumes. Bouillir ou cuire à la vapeur les haricots verts, les égoutter, couper en morceaux de 2 cm et réserver.

Couper tous les autres légumes en dés de 1,5 cm de côté et les ajouter dans la casserole avec l'ail et l'oignon. Faire revenir pendant 4-5 min.

Ajouter les tomates. Saler et poivrer. Si désiré, ajouter le piment de Cayenne.

Cuire, à feu doux et à couvert, pendant 20-25 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore un peu al denté. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson pour maintenir le mélange humide.

Ajouter les haricots verts, les haricots rouges, et chauffer le tout 5 min. Vérifier l'assaisonnement. Servir